

平成28年度 入賞

ポテトのミートソースグラタン



【生徒のおすすめポイント】

にんじんを細かくきざんでいるので、にんじんが嫌いな人でも食べやすい献立です。そのままでも、パンにのせて食べてもおいしいです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・合いびき肉	80g	＜水溶き片栗粉＞	
・にんにく	少々	・片栗粉	小さじ2/3
・じゃがいも	300g	・水	小さじ1
・たまねぎ	80g	・ローレル	少々
・にんじん	70g	・塩	少々
＜A＞		・洋こしょう	少々
・トマトピューレ	40g	・ピザ用チーズ	50g
・トマトケチャップ	大さじ2		
・砂糖	少々		
・ソース	小さじ1		
・コンソメスープのもと	小さじ1弱		

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくは、みじん切りにする。じゃがいもは1cm ちょう切りにし、水にさらし、固めにゆでる。
- ② サラダ油を熱し、合いびき肉、にんにくを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ④ <A>で調味し、煮こむ。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ じゃがいも、ローレルを入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑧ 耐熱容器に⑦を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑨ ⑧をオーブンに入れ、250℃で3分間焼き、焼き目をつける。